

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



«Утверждаю»  
ООО «Благо - В»  
Директор  
Е.П. Флегонтова

Категория : 5-11 классы



Согласовано  
МБОУ «Гимназия» № 3  
Директор  
М.Н. Абзянова

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
<b>День 1 ( 6 апреля )</b>																
195	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	12,41	200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,36</b>		<b>6,70</b>	<b>7,80</b>	<b>47,60</b>	<b>288,00</b>	<b>0,114</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>116,54</b>	<b>35,72</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 2 ( 7 апреля )</b>																
83	Грудка куриная в сливочном соусе	43,31	60/40	11,65	10,75	1,63	154,00	0,068	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	27,6	0	0
176	Гарнир рисовый	10,17	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,36</b>		<b>17,05</b>	<b>15,65</b>	<b>63,83</b>	<b>473,00</b>	<b>0,122</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>65,19</b>	<b>68,52</b>	<b>2,2</b>	<b>27,6</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 3 ( 8 апреля )</b>																
106	Ежики мясные в соусе томатном	30,44	60/40	6,90	9,75	8,03	148,00	0,02	0,04	0,35	8,87	13,29	0,57	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,93	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,36</b>		<b>14,60</b>	<b>14,65</b>	<b>65,53</b>	<b>457,00</b>	<b>0,104</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>24,34</b>	<b>25,36</b>	<b>1,89</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 4 ( 9 апреля )</b>																
193	Каша пшеничная молочная с маслом	13,13	200/5	7,20	8,88	34,10	245,50	0,18	0,16	0,51	126,04	44	1,14	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,36</b>		<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>52,20</b>	<b>324,50</b>	<b>0,194</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>130,2</b>	<b>47</b>	<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 5 ( 11 апреля )</b>																
190	Каша манная молочная со сливочным маслом	12,93	200/5	5,60	7,60	29,50	209,00	0,1	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,16</b>		<b>6,70</b>	<b>7,80</b>	<b>47,60</b>	<b>288,00</b>	<b>0,114</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>116,54</b>	<b>35,72</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 6 ( 12 апреля )</b>																
124	Сосиска говяжья отварная 1шт	19,36	50	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0	22,97	13,31	1,61	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	6,93	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,36</b>		<b>17,70</b>	<b>26,60</b>	<b>58,30</b>	<b>547,00</b>	<b>0,104</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>38,44</b>	<b>25,38</b>	<b>2,93</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 7 ( 13 апреля )</b>																
ТТК	Тефтели мясные в соусе	40,96	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00	0,04	0,1	0,02	23,84	20,99	0,92	16,1	1,65	
176	Гарнир рисовый	10,17	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,36</b>		<b>16,70</b>	<b>14,20</b>	<b>70,40</b>	<b>481,00</b>	<b>0,094</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>33,48</b>	<b>53,93</b>	<b>1,94</b>	<b>16,1</b>	<b>1,76</b>	<b>13</b>
<b>День 8 ( 14 апреля )</b>																
80	Рыба (Минтай) тушеная с овощами	27,25	80/50	23,20	11,60	4,70	216,00	0,21	0,17	2,53	30,19	41,66	0,97			
211	Макаронные изделия отварные	6,93	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	0
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,41</b>		<b>30,90</b>	<b>16,50</b>	<b>62,20</b>	<b>525,00</b>	<b>0,294</b>	<b>0,19</b>	<b>2,53</b>	<b>45,66</b>	<b>53,73</b>	<b>2,29</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 9 ( 15 апреля )</b>																
182	Каша пшеничная молочная с маслом	12,89	200/5	10,90	11,30	44,50	325,00	0,26	0,28	0,61	149,78	132	4,13			
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,12</b>		<b>12,00</b>	<b>11,50</b>	<b>62,60</b>	<b>404,00</b>	<b>0,274</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>153,94</b>	<b>135</b>	<b>4,53</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>13</b>
<b>День 10 ( 16 апреля )</b>																
№392 Дели	Пельмени мясные отварные с маслом	53,49	150/5	10,34	12,18	20,34	275,00	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239	10,6	0,01	
282	Чай с сахаром	2,43	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	1,8	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,014	0	0	3,9	3	0,37	0	0,11	13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,72</b>		<b>11,44</b>	<b>12,38</b>	<b>38,44</b>	<b>354,00</b>	<b>0,173</b>	<b>0,491</b>	<b>0,18</b>	<b>5,443</b>	<b>82,453</b>	<b>239</b>	<b>10,6</b>	<b>0,12</b>	<b>13</b>

Зав. Производством :

Калькулятор :

*Сейф*